

Ab und zu online mit mir ...

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2014

Brief Nr. 0. Das ANGEBOT – Themen und Autoren

11 Texte und Impulse per E-Mail

„*ab und zu online mit mir*“ Unter diesem Motto stehen die diesjährigen E-Mail-Fastenimpulse speziell für Männer, angeboten von der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt am Main und der Kirchlichen Arbeitsstelle für Männerseelsorge. Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der Fastenzeit erhalten die Teilnehmer einen kurzen Text zugemailt, der zum Innehalten und Nachdenken einlädt.

„*Online mit mir*.“ Was soll das? W-Lan mit meiner Seele? Auch das noch? Wo wir doch häufig eh schon ständig online sind. Mit allem. Immer auf Draht. Stets am Ball. Immer erreichbar. Kommunikation total. Jetzt auch noch ein Upgrade zu meiner Seele nehmen?

„*Online mit mir*“. Ja. Mal ins digitale Loch fallen. Mich ausschalten. Aus der ewigen Verfügbarkeit aussteigen. Bei mir einsteigen.

Aber online? Per E-Mail, über den PC? Gar auf das Handy? Online ins Offline?! Ein digitales Paradox. Per E-Mail aus dem permanenten Netz der Verbundenheit aussteigen. Heraustreten, besser: Hervortreten. Mich wichtig nehmen. Mit Zeit geben. Mit mir in Verbindung kommen. Mich mir einmal vor-nehmen. Vor allem anderen mal mich wichtig nehmen. Zumindest Ab und zu.

„*Ab und zu*.“ Ja, wir sollen schon wieder zurück in den Strom der Kommunikation und der Aktivität. Der einsame Wolf ist nicht das Ziel. Mich den Anderen und den Dingen zuwenden, das soll schon sein. Aber aus einer inneren Mitte heraus. Aus einem Selbst-Stand, einem Selbst-Gefühl, einem Selbst- Mitgefühl, einer Selbst-Sorge. Ja, mir ab und zu Freund sein. Meiner Selbstliebe Raum geben. Ab und zu. Und sei es nur für 5 Minuten. Diese aber bewusst.

Hin und wieder mich unterbrechen.

Das Fenster aufmachen.

Vielleicht den Gesang der Vögel hören. Oder das Rauschen des Verkehrs. Das wirklich hören, bewusst hören.

Dem Wind lauschen.

Das Meer, die Wiese oder den Gestank der Stadt riechen.

Meinen Atem spüren.

Mich spüren.

Dazu möchten wir Sie einladen.

Ab Aschermittwoch.

Fastenzeit für die Seele. Dazu wollen die Briefe anregen.

Ab und zu online mit mir.

Und so geht es: **11 Texte und Impulse per E-Mail.**

Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der kirchlichen Fastenzeit eine Botschaft der Unterbrechung. Per E-Mail. Ein Text, ein Gedanke, eine Erfahrung.

Von Männern – für Männer, die im Leben stehen.

Für Männer,

die auf der Suche sind – nach sich, nach Selbstbestimmung, nach Gott, nach Spiritualität in ihrem Leben.

Von Männern,

die spüren, wie es Männern geht. Die etwas erfahren haben und weitergeben möchten. Von Männern, die selber unvollkommen und bedürftig sind. Auf der Suche nach dem Leben.

Um abzunehmen:

Ein Stück Fremdbestimmung ablegen. Das Telefon einmal ausschalten. Im Kalender Eigenzeit reservieren.

Nicht immer verfügbar sein. Für 5 Minuten den Käfig verlassen. Die Leere spüren.

Um voll zu werden:

Den Tag mehr mit mir füllen. Meinem Geist mehr Raum geben. Mich spüren. Mein Leben neu ausrichten.

Mich füllen – mit mir, mit Gott, mit Beziehungen, mit Eigenem.

Das Projekt:

Die Briefe werden in der Regel am Vorabend bzw. bei den Sonntagen am Freitag per E-Mail verschickt: Anmeldung im Internet direkt unter <http://fastenimpulse.kath-maennerarbeit.de/>

Die Texte werden zum Nachlesen im Internet auf dieser Homepage Arbeitsstelle Männerseelsorge dokumentiert, in der Regel zum Beginn der Folgewoche.

Der Textumfang beträgt max./ca. 1 Din A 4 Seite (max. ca. 3000-3500 Zeichen).

Textstruktur:

1. Thema
2. Impulstext (evtl. auch mit Zitaten aus Literatur ...)
3. eigene (persönliche) Fragen, Erfahrungen, Gedanken
4. Hinweis zum Nachlesen = biblischer Text
5. Verfasser

Die Themen:

	Biblischer Text	Thematisches Stichwort	Verfasser
Aschermittwoch 5.3.2014	2 Kor 5,20-6,2	Meine Sendung finden (vgl. V.20)	Andreas Ruffing
1. Fastensonntag 9.3.2014	Röm 5,12-19	Leben und herrschen (vgl. V.17)	Ludger Nikorowitsch
2. Fastensonntag 16.3.2014	2 Tim 1,8b-10	Nicht auf Grund unserer Werke (vgl. V.9)	Christoph Walser
3. Fastensonntag 23.3.2014	Röm 5,1-2.5-8	Mich meiner Hoffnung rühmen (vgl. V.2)	Johannes zu Eltz
4. Fastensonntag 30.3.2014	Eph 5,8-14	Licht werden (vgl. V.8)	Hans Prömper
5. Fastensonntag 6.4.2014	Röm 8,8-11	Fleisch oder Geist (vgl. V.9)	Michael Rodiger-Leupolz
Palmsonntag . 13.4.2014	Phil 2,6-11	Erniedrigt und erhöht (vgl. V.8f)	Christoph Hefter
Gründonnerstag 17.4.2014	1 Kor 11,23-26	Empfangen und weitergeben (vgl. V.23)	Uwe Birnstein
Karfreitag 18.4.2014	Hebr 4,14- 16.5,7-9	Mitfühlen zulassen (vgl. V.15)	Br. Josef van Scharrel OSB
Ostersonntag 20.4.2014	1 Kor 5,6b-8	Neuer Teig sein (vgl. V.7)	Martin Zimmer
Ostermontag 21.4.2014	1 Kor 15,1-8.11	Auf neuen Grund stehen (vgl. V.1)	Günter Oberthür

Die Autoren:

Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda

Ludger Nikorowitsch, Diözesanmännerreferent, Hamburg

Christoph Walser, Theologe und Coach, Zürich

Dr. Johannes zu Eltz, Katholischer Stadtdekan, Frankfurt am Main

Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung, Frankfurt am Main

Michael Rodiger-Leupolz, Diözesanmännerreferent, Freiburg

Christoph Hefter, Richter, Vorsitzender der Stadtversammlung Frankfurter Katholiken, Frankfurt am Main

Uwe Birnstein, Theologe und Buchautor, Berlin

Br. Josef van Scharrel OSB, Benediktiner und spiritueller Wegbegleiter für Männer, Kloster Nütschau
Martin Zimmer, Referent in der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda
Günter Oberthür, Diözesanmännerreferent, Osnabrück

Wir freuen uns, wenn Sie im Jahr 2014 (wieder) mitmachen! Gerne laden wir Sie ein, weitere Abonnenten zu gewinnen, zum Beispiel durch Weiterleitung dieser E-Mail an interessierte Männer. Und wir bitten Sie herzlich, Ihnen bekannte Männer anzusprechen, ob sie diese E-Mails früher erhalten haben und jetzt nicht mehr?! Durch technische Probleme beim Datenexport und der Umstellung auf einen anderen Mail-Server gingen fast die Hälfte aller früheren Abonnenten verloren. Also, helfen Sie bitte mit, diese wieder zu finden.

Hinweis für frühere Abonnenten: Wenn Sie wieder dabei sein möchten, brauchen Sie nichts zu tun. Sie erhalten die Briefe. Möchten Sie aber die Briefe nicht beziehen: Ganz am Ende dieser E-Mail finden Sie den Link, mit dem Sie sich selber aus der Abonnementliste austragen können.

Und ein technischer Hinweis: Die Briefe werden farbig formatiert, oft mit Bild versehen verschickt. Wenn Sie diesen Satz nicht farbig sehen, ist beim Versand evtl. "nur Text" eingestellt.

Bei Fragen dazu können Sie sich ebenfalls an uns wenden. Bei technischen Fehlern oder Rückfragen zum Versand wenden Sie sich bitte an Martin Zimmer: zimmer@kath-maennerarbeit.de

Träger der Aktion:

Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt am Main
Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen
Diözesen, Fulda

ViSdP/Kontakt:

Dr. Hans Prömper, Leiter der Kath. Erwachsenenbildung (proemper@keb-frankfurt.de)

Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle (ruffing@kath-maennerarbeit.de)

-